



Inovasi Pangan Sehat Berbasis Lokal: Optimalisasi Daun Katuk sebagai Camilan Bergizi bagi Masyarakat

Prihatin Sulistyowati ^{a,1*}, Siti Halimatus Sakdiah ^{a,2}, Yulianti ^{a,3}, Andika Gutama ^{a,4}

^a Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Indonesia

¹ prihatinsulistyowati@unikama.ac.id*

Informasi artikel

: ABSTRAK

Received: 15 Mei 2025;

Revised: 21 Mei 2025;

Accepted: 27 Mei 2025.

Kata kata kunci:

Daun Katuk;

Camilan Bergizi;

Inovasi Pangan Sehat.

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "OKEGAS: Olahan Katuk Bergizi untuk Anak Sehat" dilaksanakan sebagai upaya edukasi dan pelatihan pembuatan camilan sehat berbahan dasar daun katuk di Sekolah Dasar Negeri Kebonsari 4 Kota Malang. Latar belakang kegiatan ini adalah tingginya konsumsi camilan instan rendah gizi di kalangan anak-anak akibat tren viral di media sosial. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat sekolah terhadap pentingnya memilih makanan sehat berbahan alami dan memperkenalkan inovasi olahan pangan bergizi. Melalui demo masak dan pelatihan pembuatan cookies daun katuk, peserta yang terdiri dari wali murid dan masyarakat sekolah dilibatkan secara aktif dalam proses pembuatan camilan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme peserta serta meningkatnya pengetahuan mereka mengenai manfaat konsumsi pangan organik rendah Monosodium Glutamat (MSG). Selain itu, kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam upaya pencegahan stunting dan pengembangan usaha berbasis bahan pangan lokal. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model edukasi gizi berbasis komunitas sekolah yang berkelanjutan dan dapat direplikasi di lingkungan pendidikan lainnya.

ABSTRACT

Keywords:

Katuk Leaves;

Nutritious Snacks;

Healthy Food Innovation.

Innovation in Local-Based Healthy Food: The Optimization of Katuk Leaves as Nutritious Snacks for Community Health. The community service activity titled "OKEGAS: Nutritious Katuk-Based Snacks for Healthy Children" was carried out as an educational and training initiative on the preparation of healthy snacks using katuk leaves (*Sauropus androgynus*) at Kebonsari 4 Public Elementary School in Malang City. This program was motivated by the high consumption of low-nutrient instant snacks among children, driven by viral trends on social media. The activity aimed to raise awareness among the school community about the importance of choosing healthy, natural food ingredients and to introduce innovative, nutritious food products. Through cooking demonstrations and training in the preparation of katuk leaf cookies, parents and members of the school community were actively engaged in the process of making healthy snacks. The outcomes of the activity revealed a high level of enthusiasm among participants and an increased understanding of the benefits of consuming organic foods low in Monosodium Glutamate (MSG). Furthermore, the program fostered active community participation in stunting prevention efforts and encouraged the development of small-scale enterprises based on local food resources. This initiative is expected to serve as a model for sustainable, school-based nutrition education that can be replicated in other educational settings.

Copyright © 2025 (Prihatin Sulistyowati, dkk). All Right Reserved

How to Cite : Sulistyowati, P., Sakdiah, S. H., Yulianti, Y., & Gutama, A. (2025). Inovasi Pangan Sehat Berbasis Lokal: Optimalisasi Daun Katuk sebagai Camilan Bergizi bagi Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 108–117. <https://doi.org/10.56393/jpkm.v5i1.3174>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). All readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.

Pendahuluan

Kesehatan anak menjadi perhatian utama dalam upaya pembangunan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Pemenuhan asupan gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Sayangnya, di era digital saat ini, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan camilan viral berbahan dasar instan semakin meningkat di kalangan anak-anak hingga dewasa. Camilan-camilan tersebut umumnya memiliki kandungan MSG, pewarna, dan bahan pengawet tinggi yang berpotensi memberikan dampak negatif bagi kesehatan jika dikonsumsi berlebihan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), konsumsi makanan instan pada anak Indonesia cenderung terus meningkat dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, pola konsumsi anak yang rendah terhadap sayur dan buah juga masih menjadi tantangan nasional yang berpengaruh pada angka stunting dan penyakit tidak menular (Riskesdas, 2018). Oleh karena itu, penting dilakukan intervensi berbasis edukasi dan praktik tentang pangan sehat di lingkungan sekolah.

Media sosial saat ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola konsumsi masyarakat, termasuk anak-anak, dalam memilih jenis makanan. Banyaknya konten video tentang makanan unik dan viral yang mudah diakses melalui media sosial seperti TikTok dan Instagram turut membentuk selera dan kebiasaan makan anak (Prabowo & Dewi, 2020). Sebagian besar camilan viral tersebut belum tentu memenuhi standar gizi yang baik dan seringkali mengandung zat aditif berlebihan. Menurut penelitian Kusumawati et al. (2022), eksposur media sosial yang tinggi terhadap tren kuliner memengaruhi perilaku konsumsi anak dan remaja secara signifikan. Fenomena ini perlu disikapi dengan memberikan alternatif camilan sehat berbahan alami yang dapat dibuat secara mandiri di lingkungan keluarga maupun sekolah. Edukasi gizi yang dikemas menarik menjadi salah satu solusi dalam merespon tren tersebut agar anak-anak tetap memperoleh pangan bergizi tanpa mengabaikan aspek keamanannya.

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan salah satu tanaman lokal Indonesia yang kaya akan kandungan nutrisi, namun belum banyak dimanfaatkan dalam bentuk camilan modern. Berdasarkan penelitian Saras (2023), daun katuk mengandung vitamin A, C, E, K, zat besi, kalsium, serta senyawa aktif seperti flavonoid, tanin, dan asam amino yang baik bagi kesehatan. Tanaman ini biasanya dikonsumsi sebagai sayur bening atau pelengkap lalapan. Padahal, daun katuk juga memiliki potensi untuk diolah menjadi produk pangan inovatif seperti cookies atau camilan sehat lainnya. Hasil riset Sriwidodo & Rachmawati (2020) menunjukkan bahwa daun katuk efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, serta berpotensi sebagai antioksidan alami. Selain itu, daun katuk juga mampu membantu pencernaan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga layak dikembangkan sebagai bahan pangan fungsional.

Upaya edukasi masyarakat, khususnya lingkungan sekolah, tentang manfaat pangan lokal perlu dilakukan secara berkelanjutan. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan pembuatan camilan sehat dapat menjadi strategi efektif untuk membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang. Menurut hasil penelitian Susanti et al. (2021), program edukasi gizi berbasis praktik langsung terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua serta siswa dalam memilih dan mengolah makanan sehat. Demikian pula, pendekatan berbasis komunitas sekolah dinilai efektif dalam mendorong adopsi pola makan sehat pada anak-anak (Hartati & Ningsih, 2022). Oleh sebab itu, pelaksanaan pelatihan pembuatan cookies daun katuk merupakan langkah konkret dalam memperkenalkan pangan sehat berbasis bahan lokal kepada masyarakat sekolah.

Sebagai salah satu bentuk tanggung jawab sosial akademik, mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata melalui program pengabdian kepada masyarakat. Salah satunya dengan melaksanakan proyek kepemimpinan berupa pelatihan inovasi pangan sehat berbasis lokal. Program pengabdian ini juga sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yaitu membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani, rohani, serta produktif sesuai amanat Undang-

Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Kemdikbud, 2003). Selain itu, kegiatan pelatihan seperti ini turut mendukung upaya pemerintah dalam percepatan pencegahan stunting melalui edukasi gizi di level keluarga dan sekolah (Kemenkes RI, 2023). Dengan demikian, keterlibatan mahasiswa PPG dalam proyek ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis dan edukatif bagi masyarakat sekitar.

Dalam implementasi program pengabdian ini, metode yang digunakan adalah Inkuiri Apresiatif Bagja sebagai pendekatan berbasis kekuatan untuk menggali potensi masyarakat. Menurut Sugiyono (2021), inkuiri apresiatif merupakan metode partisipatif yang mendorong masyarakat untuk menemukan solusi kreatif berdasarkan pengalaman positif yang pernah dilakukan. Konsep ini telah terbukti efektif dalam mengoptimalkan potensi komunitas untuk menyelesaikan berbagai permasalahan sosial secara bersama-sama (Widodo & Isnaini, 2020). Pada kegiatan pelatihan ini, pendekatan Bagja diterapkan mulai dari proses perumusan masalah, penyusunan rencana, hingga eksekusi pelatihan cookies daun katuk. Hal ini bertujuan agar peserta merasa memiliki dan terlibat langsung dalam upaya menciptakan lingkungan pangan sehat di sekolah.

Program ini juga ditujukan untuk meningkatkan apresiasi masyarakat terhadap olahan pangan lokal yang inovatif, sehat, dan ramah lingkungan. Daun katuk dipilih karena mudah ditemukan, murah, serta memiliki nilai gizi tinggi, namun jarang dijadikan bahan dasar camilan anak. Berdasarkan penelitian Saras (2023), olahan daun katuk berpotensi mengatasi masalah gizi mikro dan menjaga kesehatan tubuh secara alami. Selain itu, Prasetyo & Suryaningrum (2021) menyatakan bahwa diversifikasi produk pangan lokal dapat menjadi solusi dalam mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap makanan instan ber-MSG tinggi. Melalui pelatihan ini, peserta diajak berkreasi menciptakan camilan sehat yang menarik dan diminati anak-anak tanpa menghilangkan cita rasa khas pangan tradisional.

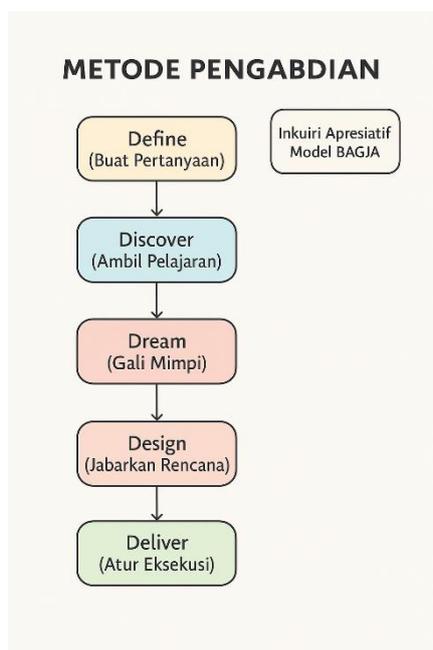
Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan di SDN Kebonsari 4 Kota Malang dengan sasaran wali murid dan ibu-ibu paguyuban sekolah. Partisipasi aktif wali murid dalam kegiatan ini sangat penting karena orang tua memiliki peran utama dalam menentukan pola konsumsi anak di rumah. Menurut Nurlita & Ningsih (2022), edukasi gizi terhadap orang tua dapat memengaruhi preferensi makanan anak serta meningkatkan kepedulian terhadap konsumsi pangan sehat. Selain itu, keterlibatan komunitas sekolah dinilai efektif dalam membangun budaya makan sehat melalui aktivitas yang menyenangkan dan partisipatif (Hastuti et al., 2020). Oleh karena itu, keterlibatan keluarga dalam kegiatan pelatihan ini diharapkan mampu menjadi motor penggerak pola makan sehat di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil pelaksanaan program, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mendapatkan pengalaman baru dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi camilan sehat. Mayoritas peserta menyatakan bahwa selama ini daun katuk hanya dimanfaatkan sebagai sayur bening, namun melalui kegiatan ini mereka menemukan cara baru dalam mengolahnya menjadi cookies bergizi. Studi yang dilakukan Wibowo & Rahayu (2020) juga membuktikan bahwa pelatihan olahan pangan lokal dapat meningkatkan kreativitas dan keterampilan masyarakat dalam diversifikasi pangan. Selain itu, hasil kegiatan ini diharapkan dapat diimplementasikan secara mandiri oleh peserta di lingkungan rumah maupun dikembangkan menjadi peluang usaha kecil berbasis pangan sehat (Rofikoh & Mardiana, 2021). Secara umum, program ini memberikan dampak positif baik dalam aspek edukasi gizi maupun pemberdayaan ekonomi berbasis bahan pangan lokal.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode partisipatif deskriptif dengan pendekatan inkuiri apresiatif model BAGJA, yang dilaksanakan secara sistematis dan kolaboratif bersama masyarakat sekolah, khususnya wali murid SDN Kebonsari 4 Kota Malang. Kegiatan dimulai dari tahap *Define* (Buat Pertanyaan) melalui observasi dan diskusi yang

mengidentifikasi permasalahan konsumsi makanan instan rendah gizi dan kurangnya pemanfaatan bahan pangan lokal seperti daun katuk. Dilanjutkan tahap *Discover* (Ambil Pelajaran) dengan penelaahan literatur dan potensi lingkungan yang menunjukkan manfaat daun katuk serta keterjangkauannya sebagai bahan pangan fungsional. Tahap *Dream* (Gali Mimpi) mengajak warga sekolah membayangkan lingkungan yang sadar gizi dan kreatif dalam mengolah bahan lokal untuk menciptakan budaya hidup sehat serta peluang usaha kecil. Selanjutnya tahap *Design* dan *Deliver* diwujudkan dalam bentuk perencanaan teknis hingga pelaksanaan demo masak cookies daun katuk, yang melibatkan peserta secara aktif mulai dari pemberian materi hingga praktik langsung. Setiap tahapan dijalankan dengan melibatkan peserta dalam proses refleksi, evaluasi, dan pemberian masukan, sehingga metode ini tidak hanya menjawab kebutuhan nyata warga sekolah, tetapi juga mendorong transformasi pengetahuan menjadi aksi kolektif yang berkelanjutan dalam penguatan gizi berbasis potensi lokal.



Gambar 1. Skema Metode BAGJA

Hasil dan pembahasan

Permasalahan gizi pada anak-anak di Indonesia menjadi salah satu tantangan serius yang dihadapi oleh masyarakat saat ini. Anak-anak cenderung memilih camilan yang viral di media sosial, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi dan keamanan pangan. Sering kali, camilan-camilan tersebut tinggi kadar gula, garam, serta mengandung bahan pengawet dan pewarna buatan. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang anak-anak, termasuk risiko obesitas, diabetes, dan gangguan pencernaan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), lebih dari 30% anak usia sekolah di Indonesia tidak mengonsumsi buah dan sayur secara rutin. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan inovatif untuk mengalihkan kebiasaan makan anak ke arah yang lebih sehat dan bergizi. Solusi yang ditawarkan oleh program OKEGAS adalah salah satunya.

Program OKEGAS bertujuan untuk mengolah daun katuk menjadi camilan sehat dalam bentuk cookies yang digemari anak-anak. Daun katuk (*Sauropus androgynus*) dikenal kaya akan nutrisi seperti vitamin A, B, C, zat besi, kalsium, dan antioksidan alami seperti flavonoid dan tanin (Saras, 2023). Tumbuhan ini sangat populer di Asia Tenggara dan telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional maupun konsumsi rumah tangga. Selain menjadi bahan dasar sayur, daun katuk memiliki potensi tinggi sebagai bahan makanan olahan modern yang menarik dan menyehatkan. Food and Agriculture Organization (FAO, 2020) menyatakan bahwa inovasi pangan berbasis lokal perlu digalakkan untuk

meningkatkan ketahanan gizi masyarakat. Hal inilah yang melandasi program pelatihan dan demo masak OKEGAS.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SDN Kebonsari 4 Kota Malang dengan melibatkan wali murid, khususnya para ibu. Program dilakukan melalui rangkaian kegiatan seperti technical meeting, demo masak, praktik langsung, dan gelar karya. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari para peserta yang menyambut baik inisiatif pengolahan daun katuk menjadi cookies. Menurut evaluasi lapangan, peserta merasa teredukasi mengenai pentingnya makanan sehat berbasis tanaman lokal. Keterlibatan ibu rumah tangga sebagai agen perubahan di bidang gizi keluarga sangat krusial dalam keberhasilan program seperti ini (UNICEF, 2021). Selain edukatif, kegiatan ini juga bersifat aplikatif dan menyenangkan.

Salah satu keunggulan program ini adalah pendekatan inkuiri apresiatif melalui metode BAGJA (Buat pertanyaan, Ambil pelajaran, Gali mimpi, Jabarkan rencana, Atur eksekusi). Metode ini membantu peserta untuk menemukan solusi berdasarkan potensi yang ada, bukan berfokus pada kekurangan. Pendekatan ini terbukti efektif dalam program pemberdayaan komunitas sebagaimana dijelaskan oleh Cooperrider & Whitney (2005), yang memelopori metode Appreciative Inquiry. Melalui BAGJA, tim pelaksana dan peserta dapat menggali kebutuhan masyarakat terkait konsumsi pangan sehat dan menyusun rencana tindakan yang relevan. Pendekatan ini juga meningkatkan rasa kepemilikan masyarakat terhadap program. Metodologi yang partisipatif membuat hasil kegiatan lebih berkelanjutan.

Dalam tahap define, masalah utama yang diangkat adalah tingginya konsumsi makanan tinggi MSG dan rendah serat di kalangan anak-anak. Masalah ini diperparah dengan rendahnya minat terhadap konsumsi buah dan sayur dalam bentuk alami. Kajian oleh WHO (2021) menyebutkan bahwa pola makan anak Indonesia sebagian besar belum sesuai anjuran diet seimbang. Oleh karena itu, pertanyaan utama yang dijawab dalam proyek ini adalah bagaimana menjadikan bahan lokal seperti daun katuk menjadi camilan yang disukai anak-anak. Ide untuk mengolahnya menjadi cookies lahir dari observasi langsung di sekolah dan lingkungan rumah tangga peserta. Inilah langkah awal dari perancangan inovasi pangan sehat yang relevan secara lokal.

Pada tahap discover, diketahui bahwa masyarakat memahami pentingnya serat, tetapi praktik konsumsinya masih rendah. Hal ini terjadi karena minimnya informasi tentang cara mengolah bahan pangan sehat secara menarik dan praktis. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka hanya mengolah daun katuk menjadi sayur bening atau tumisan. Fakta ini sejalan dengan studi oleh Widyaningsih et al. (2020) yang menunjukkan kurangnya diversifikasi konsumsi sayuran pada rumah tangga Indonesia. Oleh karena itu, pelatihan ini mengisi celah tersebut dengan memberikan contoh konkret dan inspiratif. Inovasi sederhana namun bermanfaat ini menjadi jalan keluar bagi kebiasaan konsumsi yang kurang sehat.

Dalam sesi dream, peserta menyampaikan harapan akan masyarakat yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya pangan berbasis sayur. Visi jangka panjang dari kegiatan ini adalah membentuk generasi yang gemar makan sayur dan menghindari makanan instan berbahaya. Beberapa peserta juga melihat potensi ekonomi dari produk cookies daun katuk jika diproduksi secara massal. Konsep ini sejalan dengan prinsip keberlanjutan pangan lokal yang digaungkan oleh *Slow Food Movement* (Petrini, 2019). Dengan pengemasan yang menarik dan rasa yang enak, camilan sehat bisa bersaing di pasar modern. Semangat ini menjadi fondasi pengembangan lebih lanjut dari program OKEGAS.

Tahap design melibatkan penyusunan jadwal, pembuatan petunjuk teknis, dan koordinasi dengan pihak sekolah. Semua persiapan dilakukan dengan prinsip kolaboratif, di mana panitia dan peserta dilibatkan sejak awal. Penyusunan proposal, pengurusan izin, hingga penyediaan alat dan bahan dilakukan secara terorganisir. Ini mencerminkan manajemen proyek yang baik sebagaimana dijelaskan dalam PMBOK Guide (Project Management Institute, 2021). Kegiatan ini juga melatih keterampilan

non-teknis seperti komunikasi, kerja tim, dan pengambilan keputusan. Koordinasi yang rapi menjadi kunci kelancaran pelaksanaan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan *technical meeting* yang berisi pengarahan teknis dan sosialisasi manfaat makanan sehat. Hari H kegiatan terdiri dari demo memasak, praktik peserta, hingga penyajian hasil dan pemberian hadiah. Peserta diajak langsung terlibat mulai dari menimbang bahan, mencampur adonan, membentuk cookies, hingga menghias dan memanggang. Ini memberi mereka pengalaman nyata dalam mengolah makanan sehat. Menurut Kolb (1984), pembelajaran berbasis pengalaman lebih berdampak jangka panjang dibanding metode konvensional. Antusiasme peserta membuktikan efektivitas metode ini.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Cookies daun katuk yang dihasilkan tidak hanya menarik secara visual tetapi juga enak dan bergizi. Komposisinya meliputi tepung rendah protein, bubuk daun katuk, gula halus, susu bubuk, dan chocochips untuk menarik minat anak-anak. Kandungan nutrisi dari daun katuk tetap terjaga karena proses pemanggangan tidak merusak vitamin secara signifikan (Nestel et al., 2006). Para peserta bahkan menyatakan keinginan untuk mencoba resep ini di rumah. Produk ini berpotensi dikembangkan sebagai usaha mikro berbasis keluarga. Hal ini menunjukkan dampak ekonomi potensial dari kegiatan ini.



Gambar 3. Produk Cookies Daun Katuk

Penilaian hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh manfaat edukatif dan praktikal secara nyata. Ibu-ibu peserta mengaku mendapatkan wawasan baru tentang alternatif olahan daun katuk yang lebih kreatif. Banyak dari mereka yang sebelumnya tidak pernah membayangkan daun katuk bisa dijadikan cookies. Ini membuktikan bahwa transfer pengetahuan melalui demo interaktif lebih efektif dibandingkan hanya penyuluhan pasif (Hapsari & Sutanto, 2020). Kegiatan ini juga meningkatkan partisipasi komunitas dalam membentuk pola konsumsi sehat. Evaluasi dari dosen pembimbing dan

peserta menunjukkan skor kepuasan yang tinggi. Hal ini menjadi bukti keberhasilan metode pendekatan partisipatif dalam pendidikan masyarakat.

Selain manfaat edukasi, kegiatan ini juga memberi peluang pengembangan usaha mikro berbasis pangan lokal. Peserta yang tertarik bisa mengembangkan resep cookies katuk menjadi produk rumahan untuk dipasarkan. Menurut Kementerian Koperasi dan UKM (2022), UMKM berbasis pangan lokal memiliki daya tahan tinggi di tengah fluktuasi ekonomi. Pelatihan seperti ini tidak hanya meningkatkan kesehatan keluarga, tetapi juga membuka peluang ekonomi produktif. Ini sejalan dengan prinsip pemberdayaan masyarakat dalam pembangunan berkelanjutan (Chambers, 1997). Kegiatan ini membangun modal sosial yang berharga bagi komunitas.

Salah satu indikator keberhasilan kegiatan adalah perubahan sikap peserta terhadap makanan berbasis sayur. Banyak peserta menyampaikan bahwa anak-anak mereka tertarik mencoba cookies katuk karena bentuk dan rasanya menarik. Hal ini mendukung teori bahwa presentasi visual dan cita rasa berpengaruh besar dalam penerimaan makanan sehat oleh anak-anak (Birch & Fisher, 1998). Jika disosialisasikan secara luas, produk ini berpotensi menjadi alternatif camilan sehat yang bersaing di pasaran. Dukungan media sosial juga dapat dimanfaatkan untuk memperluas jangkauan. Kombinasi antara pendekatan edukatif dan promosi digital akan meningkatkan dampaknya.

Kegiatan ini juga menjadi ajang pengembangan keterampilan mahasiswa PPG yang menjadi fasilitator. Mereka belajar menyusun proposal, mengelola kegiatan, berkomunikasi dengan mitra sekolah, hingga mengevaluasi program. Keterampilan tersebut sangat relevan dengan kompetensi guru abad 21, terutama dalam aspek literasi digital, kolaborasi, dan kepemimpinan (Trilling & Fadel, 2009). Pengalaman ini juga membentuk jiwa pengabdian dan sensitivitas sosial yang kuat. Selain berkontribusi pada masyarakat, mahasiswa juga memperkaya portofolio profesional mereka. Hal ini adalah bentuk pembelajaran kontekstual yang penting dalam pendidikan profesi.



Gambar 4. Pelaksanaan Gelar Karya

Evaluasi program dilakukan secara kualitatif melalui diskusi dan pengumpulan kesan-pesan dari peserta. Hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan ini diterima dengan sangat baik oleh komunitas sekolah. Salah satu peserta menyampaikan bahwa metode pelatihan ini lebih efektif dibandingkan ceramah karena langsung praktek. Menurut pendekatan andragogi oleh Knowles (1980), orang dewasa belajar lebih baik jika terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Evaluasi juga mencatat beberapa saran seperti perlunya variasi menu dan pengemasan materi pelatihan yang lebih terstruktur. Hal ini akan menjadi masukan untuk replikasi program di tempat lain.

Program OKEGAS juga menunjukkan bahwa bahan pangan lokal yang sering dipandang sebelah mata dapat menjadi produk unggulan. Daun katuk yang sebelumnya hanya dikenal sebagai bahan sayur, kini mendapat tempat sebagai bahan camilan modern. Hal ini sejalan dengan konsep food innovation berbasis kearifan lokal yang digalakkan oleh Badan Ketahanan Pangan Nasional (2021). Melalui kreativitas dan pendekatan edukatif, bahan lokal dapat diangkat nilainya secara ekonomi dan gizi. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa inovasi tidak harus mahal atau rumit. Justru bahan sederhana bisa menjadi sumber inspirasi yang luar biasa.

Kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan kepedulian peserta terhadap isu keberlanjutan pangan. Mereka mulai memahami bahwa konsumsi makanan tinggi MSG dan ultra-proses tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga lingkungan. Menurut Global Nutrition Report (2020), konsumsi makanan sehat berbasis nabati adalah strategi penting untuk mengurangi beban penyakit dan emisi karbon. Cookies daun katuk menjadi simbol sederhana dari transisi ke pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan. Hal ini mencerminkan integrasi antara edukasi gizi dan kesadaran lingkungan. Sebuah langkah kecil namun bermakna untuk perubahan besar.

Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari sinergi antara mahasiswa, sekolah, dan komunitas. Perencanaan yang matang, komunikasi yang baik, dan pelaksanaan yang partisipatif menjadi kunci keberhasilannya. Hal ini mencerminkan prinsip kolaborasi multipihak dalam pengembangan masyarakat (Pretty, 1995). Kegiatan ini bisa menjadi model bagi program-program serupa di sekolah-sekolah lain. Dokumentasi kegiatan juga menjadi referensi penting bagi pengembangan kurikulum gizi di tingkat sekolah dasar. Integrasi antara pelajaran IPA, Prakarya, dan Pendidikan Kewarganegaraan dapat dikembangkan dari model ini.

Secara keseluruhan, kegiatan OKEGAS membuktikan bahwa pendekatan sederhana namun terencana dapat menghasilkan dampak yang besar. Edukasi gizi berbasis praktik langsung, pemanfaatan bahan lokal, dan keterlibatan komunitas adalah kombinasi efektif untuk perubahan perilaku. Model ini juga membuka peluang bagi diversifikasi pangan yang mendukung ketahanan pangan lokal. Penguatan program melalui pelatihan lanjutan dan promosi digital sangat disarankan. Menurut FAO (2021), edukasi gizi berbasis komunitas adalah intervensi gizi paling hemat biaya dan berdampak luas. OKEGAS telah memulai langkah kecil yang layak diperluas lebih lanjut.

Program ini memberikan harapan baru bahwa isu kesehatan dan gizi anak dapat ditangani melalui intervensi edukatif dan kreatif. Dengan pelatihan seperti ini, masyarakat menjadi lebih sadar, terampil, dan berdaya dalam menciptakan lingkungan makan yang sehat untuk keluarga mereka. Ke depan, kolaborasi dengan dinas pendidikan dan kesehatan dapat memperkuat keberlanjutan program. Model OKEGAS dapat dikembangkan dalam bentuk modul pelatihan, video tutorial, atau bahkan program wirausaha pangan sehat berbasis sekolah. Dengan semangat gotong royong dan inovasi, cita-cita mencetak generasi sehat dapat terwujud. Sebagaimana ditegaskan WHO (2020), upaya kesehatan masyarakat harus dimulai dari komunitas, dan OKEGAS telah memulainya dengan baik.

Simpulan

Inisiatif pengabdian masyarakat “OKEGAS: Olahan Katuk Bergizi untuk Anak Sehat,” yang dilaksanakan melalui demonstrasi memasak dan pelatihan pembuatan camilan sehat berbahan dasar daun katuk, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran komunitas sekolah khususnya para wali murid di SDN Kebonsari 4 Malang tentang pentingnya pola makan sehat dan bergizi. Program ini tidak hanya memberikan pengalaman praktis kepada peserta dalam pengolahan makanan sehat, tetapi juga berfungsi sebagai platform edukasi yang memperkenalkan konsep pangan fungsional berbasis bahan lokal yang mudah diakses. Selain itu, kegiatan ini mendorong pengembangan keterampilan kolaborasi, komunikasi, dan kepemimpinan di kalangan mahasiswa PPG sebagai fasilitator program. Respon antusias dan umpan balik positif dari peserta menunjukkan bahwa inovasi cookies berbahan katuk memiliki potensi menjadi alternatif camilan sehat yang diterima luas. Ke depan, disarankan agar komunitas sekolah terus melaksanakan sosialisasi mengenai manfaat camilan berbasis nabati dan perannya dalam kesehatan jangka panjang, terutama dalam pencegahan stunting. Sekolah juga dianjurkan mengintegrasikan edukasi pangan sehat ke dalam kegiatan rutin atau ekstrakurikuler. Bagi mahasiswa PPG dan penyelenggara, program ini dapat diperluas untuk menjangkau kelompok masyarakat lain seperti PKK, remaja, atau pelaku usaha kecil. Variasi produk dan metode pelatihan digital perlu dikembangkan untuk memperluas dampak edukasi, serta menjalin kemitraan dengan

institusi pendidikan, dinas kesehatan, atau pelaku industri pangan lokal guna menjamin keberlanjutan inovasi pangan sehat berbasis potensi lokal ini.

Ucapan Terima Kasih

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk OKEGAS: Olah Katak Bergizi untuk Anak Sehat. Kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa dukungan dan kerja sama dari berbagai elemen yang terlibat. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh warga SDN Kebonsari 4 Kota Malang atas sambutan hangat, partisipasi aktif, serta dukungan penuh selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung. Terima kasih pula kami haturkan kepada para wali murid, khususnya ibu-ibu paguyuban, yang telah bersemangat mengikuti pelatihan dan berpartisipasi dalam demo serta lomba masak. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat jangka panjang, khususnya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat dan bergizi serta menjadi langkah kecil yang berarti dalam mendukung gaya hidup berkelanjutan. Kami berharap inisiatif seperti ini dapat terus dilanjutkan dan dikembangkan pada masa mendatang.

Referensi

- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539–549.
- Chambers, R. (1997). *Whose reality counts? Putting the first last*. Intermediate Technology Publications.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2005). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. Berrett-Koehler Publishers.
- Food and Agriculture Organization. (2020). *FAO framework for the urban food agenda*. Rome: FAO. <https://doi.org/10.4060/ca9153en>
- Food and Agriculture Organization. (2021). *The state of food security and nutrition in the world 2021*. <https://www.fao.org/publications/sofi/2021/en/>
- Global Nutrition Report. (2020). *Action on equity to end malnutrition*. Development Initiatives. <https://globalnutritionreport.org/reports/2020-global-nutrition-report/>
- Hapsari, D., & Sutanto, A. (2020). Pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar keterampilan memasak pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 7(2), 134–142.
- Hartati, A., & Ningsih, E. (2022). Edukasi gizi berbasis komunitas sekolah sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 45–53. <https://doi.org/10.15294/jkmi.v17i1.33781>
- Hastuti, D., Nugraheni, S. A., & Anindyajati, G. (2020). Peran orang tua dalam membentuk perilaku makan sehat anak. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 105–114. <https://doi.org/10.25182/jgp.2020.15.2.105-114>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesdas-2018/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2020–2024*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://stunting.go.id>
- Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil dan Menengah Republik Indonesia. (2022). *Statistik UMKM Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkop UKM.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2003). *Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kemendikbud.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (1980). *The adult learner: A neglected species* (3rd ed.). Gulf Publishing Company.

- Kusumawati, H., Rahardjo, S. S., & Nurjanah, N. (2022). Paparan konten makanan viral di media sosial dan pengaruhnya terhadap pola konsumsi remaja. *Media Gizi Indonesia*, 17(1), 21–30. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1.2022.21-30>
- Nestel, P., Bouis, H. E., Meenakshi, J. V., & Pfeiffer, W. (2006). Biofortification of staple food crops. *The Journal of Nutrition*, 136(4), 1064–1067. <https://doi.org/10.1093/jn/136.4.1064>
- Nurlita, T., & Ningsih, E. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 88–96. <https://doi.org/10.25182/jgi.v11i2.2022.88-96>
- Petrini, C. (2019). *Slow Food: The case for taste*. Columbia University Press.
- Prabowo, G. T., & Dewi, P. K. (2020). Pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumsi makanan instan di kalangan pelajar. *Jurnal Komunikasi*, 15(1), 33–46. <https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol15.iss1.art3>
- Prasetyo, T. B., & Suryaningrum, A. (2021). Diversifikasi pangan lokal sebagai solusi kemandirian pangan di Indonesia. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 9(2), 71–83. <https://doi.org/10.29406/jkp.v9i2.3986>
- Pretty, J. N. (1995). Participatory learning for sustainable agriculture. *World Development*, 23(8), 1247–1263. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(95\)00046-F](https://doi.org/10.1016/0305-750X(95)00046-F)
- Project Management Institute. (2021). *A guide to the project management body of knowledge (PMBOK® Guide) (7th ed.)*. PMI.
- Rofikoh, I., & Mardiana, R. (2021). Pelatihan diversifikasi produk pangan lokal sebagai alternatif usaha rumah tangga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(3), 116–124. <https://doi.org/10.24198/jpkm.v26i3.34934>
- Saras, T. (2023). *Daun katuk: Manfaat kesehatan dan kegunaannya*. Jakarta: Pustaka Herbal Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=jru9EAAAQBAJ>
- Sriwidodo, W., & Rachmawati, E. (2020). Efek pemberian daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI dan status gizi ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 40–47. <https://doi.org/10.25182/jk.v7i1.1234>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, E., Lestari, P., & Ramadhani, S. (2021). Pengaruh edukasi gizi berbasis praktik terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang pemilihan makanan sehat untuk anak. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 24–31. <https://doi.org/10.25182/jgi.v10i1.2021.24-31>
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. Jossey-Bass.
- UNICEF. (2021). *Improving young children’s diets during the complementary feeding period*. New York: UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/improving-young-childrens-diets>
- Widodo, H., & Isnaini, N. (2020). Implementasi metode inkuiri apresiatif dalam pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 12–19. <https://doi.org/10.31604/jpmn.v2i1.12-19>
- Wibowo, T., & Rahayu, S. (2020). Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pengolahan makanan berbasis bahan lokal. *Jurnal Abdimas*, 24(2), 60–68. <https://doi.org/10.15294/abdimas.v24i2.38784>
- Widyaningsih, N., Damayanti, L. A., & Prasetyowati, T. (2020). Pola konsumsi sayur dan buah pada keluarga di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.25182/jgp.2020.15.1.1-10>
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet: Factsheet*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization. (2021). *Guideline: Daily iron supplementation in infants and children*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240002549>